

EX-ALCOOLIQUE DEVENUE L'UNE DES SPÉCIALISTES INCONTOURNABLES DU SUJET, Laurence Cottet n'en revient pas : « Je suis sidérée par ce qu'il se passe en ce moment, confie-t-elle par téléphone, depuis sa maison plantée en pleine nature, quelque part dans la région Rhône-Alpes. Quand j'ai témoigné pour la première fois, c'était sur TF1 en 2014. C'était un cri de douleur dans un silence absolu, le sujet était complètement tabou. Près de dix ans plus tard, je constate presque tous les jours à quel point le drame vécu par les femmes malades de l'alcool a gagné une place dans l'espace public. Il est relayé dans les médias, au cinéma et sur les réseaux sociaux, où une nouvelle génération prend le relais. Jamais je n'aurais imaginé une évolution aussi fulgurante. C'est décisif, parce que le déni, la honte et la culpabilité, beaucoup plus écrasants que chez les hommes, font obstacle à leur prise en charge, décalée en moyenne de dix ans par rapport à celle des hommes. » Sa trajectoire personnelle raconte ce basculement : lanceuse d'alerte avant l'heure, autrice de « Non ! J'ai arrêté » (éd. Dunod), elle est devenue consultante en

S A N T É

L'ALCOOL DES FEMMES

L'addiction ne frappe pas seulement les hommes. Pour que les spécificités féminines de ce fléau soient mieux prises en charge, elles sont de plus en plus nombreuses à briser le silence.

PAR DOROTHÉE WERNER

addictologie, patiente-experte vacataire en addictologie au CHU Grenoble-Alpes, où elle anime notamment des groupes de femmes, et présidente de l'association France Janvier sobre. En parlant la première, Laurence Cottet aura permis de lever le voile sur l'alcoolisme au féminin.

Son histoire ? Elle la raconte avec la simplicité désarmante des gens revenus de l'enfer. Juriste issue de la bourgeoisie, elle était cadre de haut niveau dans le groupe Vinci pendant des années. L'une de ces femmes sous pression maximale au boulot, désespérément accrochées à leur dose, expertes en art de la dissimulation, au point de rendre insoupçonnable à l'extérieur l'ampleur dévastatrice de leur addiction. Pour elle, trois bouteilles par jour, des années durant, au sein d'un monde professionnel rude et masculin, le BTP, où l'alcool fait partie du jeu. Jusqu'au clash, à 51 ans, spectaculaire et cuisant : lors d'une cérémonie des vœux devant 650 cadres de son groupe, le 23 janvier 2009, elle s'effondre dans une scène mortifiante. Virée dans la foulée, elle ne ●●●



FRANK FERVILLE/AGENCE VU

●●● touchera plus une goutte d'alcool. Son chemin sera raide, et passera par des formations universitaires sur les spécificités féminines de cette pathologie pas aussi rare qu'on l'imagine : il y aurait, selon les estimations nécessairement approximatives de Santé publique France, entre 500 000 et 1,5 million de femmes alcoolodépendantes, toutes catégories sociales confondues, avec une légère surreprésentation des plus diplômées. Selon la même source, 37 % des femmes dépassent la recommandation des autorités de santé (« maximum 2 verres dans une journée et pas tous les jours »). Les spécialistes considèrent que l'on est malade dès lors que boire devient une obsession, et l'abstinence une impossibilité.

EN 2025, LE CINÉMA GRAND PUBLIC S'EMPRE DU SUJET, par le biais d'une comédie avec Valérie Bonneton, Sabrina Ouazani et Michèle Laroque : sorti le 23 avril, « Des jours meilleurs », d'Elsa Bennett et Hippolyte Dard, met en scène des femmes en cure de désintox. Il aura fallu convaincre des distributeurs réticents, avant de dépasser les 200 000 entrées dès la première semaine. Le 13 mai, France Télévisions n'a pas hésité à organiser une soirée spéciale en prime time sur France 5 : un documentaire incarné par Marina Carrère d'Encausse (« L'alcool au féminin, les femmes brisent le tabou », en replay sur francetv.fr), suivi d'un débat (« C ce soir »). Muriel Robin, Noémie Lvovsky, Fiona Gélin, Laurence Cottet, mais également des anonymes, Sylvie, Marianne et Anaïs : toutes racontent face caméra leur bras de fer passé avec le poison, parfois pendant des dizaines d'années, le plus souvent seules, et comment il servait à noyer leurs traumatismes. Il y a quelques années, des récits plus confidentiels commençaient à leur manière à briser l'épais mur du silence, comme « Jour zéro », de Stéphanie Braquehais (éd. L'Iconoclaste), « Sans alcool », de Claire Touzard (éd. Flammarion) ou « Récits de la soif » de Leslie Jamison (éd. Fayard). Désormais, quelques influenceuses prennent elles aussi la parole (comme la coach sportive Lucile Woodward, 287 000 abonnés sur Instagram), et des podcasts assurent le relais, touchant un public plus diversifié (« Contre-addictions », de Rose, « Addiktion », du psychiatre Laurent Karila, « Sans alcool » de Vincent M.). « Lorsque je suis invitée dans une émission qui aborde le sujet, s'étonne Laurence Cottet, qui a aussi été conseillère sur « Des jours meilleurs », le standard est assailli par les témoignages. Partout, des femmes de tous les milieux me confient avoir un problème avec l'alcool. Même mon atelier au CHU affiche une liste d'attente. Autour d'une femme alcoolique, il y a en moyenne 7 ou 8 personnes qui trinquent également, à commencer par

ses enfants et son conjoint. Ça fait beaucoup de monde en souffrance. » « On en parle davantage, c'est vrai et c'est très bien, mais il reste bien du chemin », nuance Elsa Taschini. Psychologue spécialisée, elle exerce notamment dans le Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, depuis plus de quinze ans. Bien sûr, elle se réjouit que des femmes jeunes, prises dans le piège véhiculé par la culture pop de la boisson cool, confondue avec l'émancipation, qu'elle n'avait jamais vues en consultation jusqu'ici, sautent le pas. Mais elle insiste sur la spécificité de la relation des femmes avec l'alcool, différente à plusieurs égards de celle des hommes, qui se retrouvent le plus souvent piégés à partir d'une consommation festive : « Pour elles, l'alcool est un symptôme. Elles l'utilisent comme un psychotrope, pour noyer une souffrance ou un trauma conscient ou non, lié à ce qu'elles ont subi, ou subissent, à cause de leur genre ou de leur sexe. » Pas de prise en charge efficace sans élucidation des causes. « Il peut s'agir de violences sexistes et sexuelles, de violences domestiques, scolaires, obstétriques, conjugales, professionnelles, et de toutes les formes d'injonction ou de harcèlement qui pèsent trop lourd sur leurs épaules. Ce problème est individuel, mais également sociétal, systémique, puisqu'il vient questionner la place et le statut des femmes dans notre société inégalitaire, et le prix qu'elles en paient. »

“L'alcool est
une solution que
les femmes
trouvent pour
surmonter
l'insurmontable.”
LAURENCE COTTET, PATIENTE-
EXPERTE EN ADDICTOLOGIE

Sur le forum public mis en place par alcohol-info-service.fr, les posts féminins évoquent en effet bien souvent la double charge des enfants et du travail, une relation conjugale toxique ou un traumatisme sexuel. « Il y a deux jours, je suis allée chez des amis de lycée, raconte “Victorine6262”, le 8 avril. On a évoqué les souvenirs et c'était pas une bonne idée. J'ai eu des flashes et j'ai bu non-stop. Je ne me souviens plus très bien du retour. Je sais par mon mari que j'ai fini en pleurs chez mes amis et que j'ai évoqué mon viol devant mes enfants au retour dans la voiture. » « Helen » raconte à son tour : « J'ai été victime d'inceste lorsque j'étais ado, j'ai élevé mes deux enfants seule après des années de lutte contre leur père. » Laurence Cottet, de son côté, a mis des années à faire le lien entre son alcoolisme et le viol dont elle a été victime à l'adolescence, comme à pouvoir nommer le harcèlement moral et sexuel subi au travail pendant des années. « On n'est jamais alcoolique par hasard, constate-t-elle. L'alcool est une solution que l'on trouve pour surmonter l'insurmontable. Nous sommes très nombreuses à avoir vécu des agressions sexuelles. Mais la parole se déverrouille, j'en suis une preuve vivante. J'avais perdu ma dignité de femme, je suis en train de retrouver une place dans la société. » ●